

Zdravá výživa jako prevence civilizačních chorob



Úskalí „zdravé výživy“

- zabývá se jednotlivými živinami/potravinami na úkor celého jídelníčku
- striktně dělí potraviny na „dobré“ a „špatné“
- benevolentní přístup k některým běžným potravinám, které jsou nebezpečné vzhledem k jejich vysokému a dlouhodobému zastoupení v jídelníčku
- přeceňuje význam tzv. superpotravin
- velký komerční vliv zájmových skupin na veřejné mínění prostřednictvím masmédií
- roztržitost názorů

Civilizační choroby

= skupina nemocí souvisejících s moderním životním stylem (vyskytují se častěji ve vyspělých zemích)

- výživové faktory (nevhodná skladba jídelníčku, vyšší kalorický příjem...)

- ostatní faktory (nedostatek pohybu, stres, alkohol, kouření...)

- jsou nejčastější příčinou úmrtí x **máme velkou šanci ovlivnit jejich vznik a rozvoj**

Civilizační choroby:

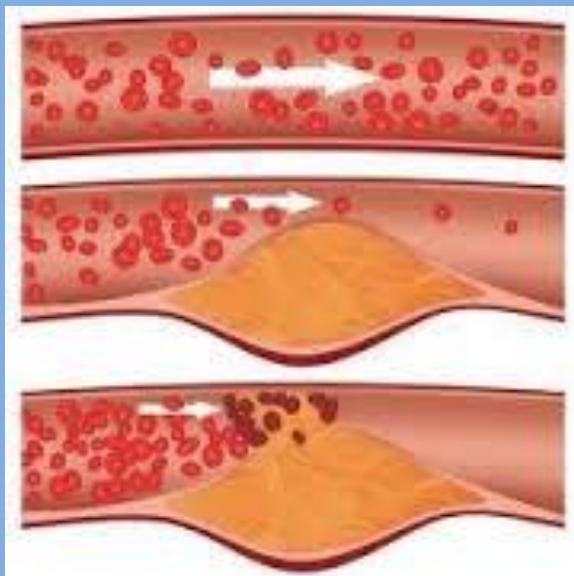
- kardiovaskulární choroby – infarkt myokardu, mozková mrtvice, arterioskleróza
- rakovina
- diabetes mellitus 2. typu
- metabolický syndrom (obezita, hypertenze, zvýšená hladina cholesterolu)

Ostatní choroby s vazbou k výživě:

- onemocnění ledvin, ledvinové a žlučové kameny, dna
- gastrointestinální choroby (chronická zácpa, divertikulitida)
- revmatoidní artritida
- osteoporóza
- demence

Kardiovaskulární choroby

- 1. místo v žebříčcích příčin úmrtí (téměř 50 %)
- nízká míra dědičnosti (pouze 4 % - dědičná porucha metabolismu)
- bezpříznakový vývoj – až několik desetiletí
- výživové + ostatní rizikové faktory (kouření, alkohol, nedostatek pohybu, stres, ostatní symptomy metabolického syndromu)



Výživové faktory pro rozvoj srdečně-cévních onemocnění

- cholesterol v potravě + živiny, které ovlivňují jeho metabolismus

Cholesterol

- přirozená součást našich tkání, tělo si jej syntetizuje samo dle potřeby, vyšší příjem v potravě narušuje jeho rovnováhu
- jeho hladina v krvi určována poměrem mezi LDL a HDL cholesterolovými nosiči (= faktory, které tento poměr mění)
- samotný příjem cholesterolu automaticky zvyšuje jeho hladinu v krvi – vyskytuje se pouze v potravinách živočišného původu společně s ostatními živočišnými tuky

Živiny, které ovlivňují hladinu cholesterolu v krvi



- nasycené tuky (všechny živočišné tuky a některé tropické oleje)
- jednoduchý cukr, rafinované obilné výrobky
- transmastné kyseliny



- nenasycené tuky (většina rostlinných olejů)
- vláknina – aktivně snižuje hladinu cholesterolu
- vitamin C, E, A, skup. B
- bioflavonoidy - rutin
- minerální látky (Mg, K, Ca, Se, Chr, Cu, Zn aj.)
- rostlinné steroly a stanoly
- antioxidanty

Tak máte dvě možnosti. Buď podstoupíte trojitý bypass srdce, při němž vyjmeme žílu z Vašeho stehna, otevřeme Vám hrudník a přišijeme žílu na koronární tepnu. To bude stát víc než 250.000,- Kč a minimálně dva měsíce si poležíte.

Anebo nasadíme rostlinnou stravu.

Rostlinnou stravu?
Šmankote,
doktore, to zní
dost extrémně.



Nádorová onemocnění

- 2. místo v žebříčcích příčin úmrtí
- rozhodující jsou faktory životního stylu (zejména výživy), dědičné faktory spíše doprovodné (exprese genů výživovými faktory)
- nejužší souvislost s výživou u nádorů trávicího traktu
- až 2/3 všech nádorů mají souvislost s výživou
- ostatní rizikové faktory – kouření (až 85 % nádorů plic), obezita, alkohol, faktory prostředí, stres...

Vliv výživy na výskyt rakoviny

Pořadí (incidence)	Druh nádoru	Možná prevence výživou (%)
1	Plíce	20 – 33
2	Žaludek	66 - 75
3	Prs	33 - 50
4	Tlusté střevo, konečník	66 - 75
5	Ústa a hltan	33 - 50
6	Játra	33 - 66
7	Děložní hrdlo	10 - 20
8	Jícen	50 - 75
9	Prostata	10 - 20

Zdroj: BÉLIVEAU, Richard, PH. D., GINGRAS, Denis, PH. D.: Zdravým vařením proti rakovině

- předrakovinné mutace a zmnožování buněk probíhají v organismu neustále, při překročení určité hranice dochází k rychlému a nekontrolovatelnému růstu – prekancerózní fáze může trvat i několik desítek let → **velký prostor pro prevenci!**

- k překročení hranice dochází při dlouhodobé převaze faktorů rakovinu podporujících nad faktory rozvoj rakoviny brzdící



Výživové faktory podporující vznik rakoviny

- nasycené (živočišné) tuky, přebytek tuku v potravě
- maso (zejména červené, v menší míře i bílé)
- uzená a nasolená masa, rizikové také některé tepelné úpravy masa (grilování, rožnění) a smažení potravin
- alkohol
- cholesterol
- trans-mastné kyseliny
- rafinované obiloviny
- **mléčné výrobky** (zvýšená hladina inzulínu podobného růstového faktoru Q nebo IGF-1)
- přísady do jídla, znečišťující látky (pesticidy, DDT, PCB, hormony...)

Faktory vnitřního prostředí organismu

- zakyselení organismu
- chronický zánět trávicího traktu
- obezita

a) rakovina prsu

- pouze asi 3 % případů vzniká na základě rodinné anamnézy
- rizikové faktory – vyšší expozice estrogeny a chemickými látkami z prostředí na základě vyšší konzumace živočišných potravin

b) nádory tlustého střeva a konečníku

- rizikové faktory stravy a životního stylu (vysoká spotřeba masa a ostatních živ. potravin, nedostatek vlákniny a pohybu)

c) rakovina prostaty

- souvislost četnosti výskytu onemocnění a spotřeby mléčných výrobků (vliv hladiny IGF-1 na rakovinné bujení)

Výživové faktory brzdící vznik rakoviny

- **ovoce a zelenina**

- **vláknina** – mechanický, čistící efekt, na svém povrchu zachytává škodliviny v zažívacím traktu a urychluje jejich odchod z těla, snižuje hladinu cholesterolu

- **fytochemikálie** – brání množení rakovinotvorných buněk, podporují enzymový systém, snižují oxidační poškození tkání a DNA, působí jako přírodní antibiotika...

- **vitaminy** (vit. C, E, foláty, karotenoidy – pouze z přírodních zdrojů)

- **minerály** (zejména selen a vápník)

Potraviny s nejsilnějším protirakovinným působením

- **košťáloviny** (zelí, kapusta, brokolice, květák, růžičková kapusta) ;
česnekovité (česnek, cibule, pór, pažitka) ; **sója** ; **kurkuma** ; **zelený čaj** ; **drobné ovoce** (maliny, jahody, borůvky, brusinky) ; **ořechy, semena** (vlašské ořechy, lněné semeno) ; **rajčata** ; **citrusy** (pomeranč, mandarinka, citrón, grep) ; **červené víno** ; **hořká čokoláda**.



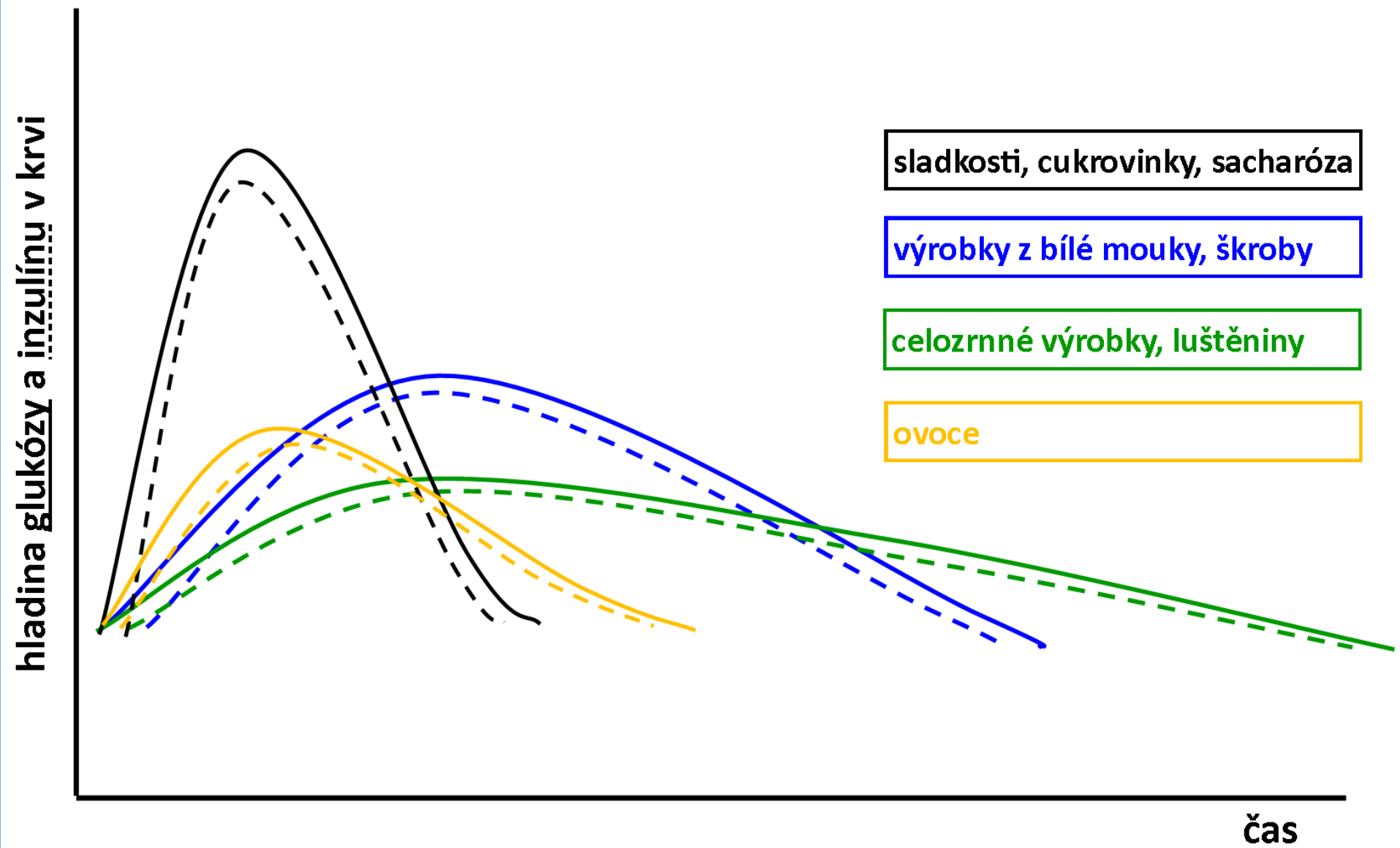
Diabetes mellitus 2. typu

- onemocnění ve většině případů získané během života špatným životním stylem (zejména nadbytečným energetickým příjmem a nedostatkem pohybu)
- nízká míra dědičnosti, dědí se spíše vlohky k onemocnění a špatné životní návyky
- nerovnováhou v energetické bilanci a metabolismu cukru dochází k trvale zvýšené glykémii a namáhání inzulínového systému
- vzrůstá tělesná hmotnost, nastává inzulínová rezistence a ničení beta-buněk slinivky břišní

Výživové faktory vzniku DM2

- trvalý energetický nadbytek (přejídání se, nedostatek pohybu, nevhodná skladba jídelníčku)
- přebytek (zejména živočišných) tuků v jídelníčku
- nevhodné zdroje sacharidů v jídelníčku (rafinované obiloviny, jednoduché cukry)
- nedostatek **vlákniny** v jídelníčku

Způsob přestupu cukrů do krve při konzumaci různých druhů potravin

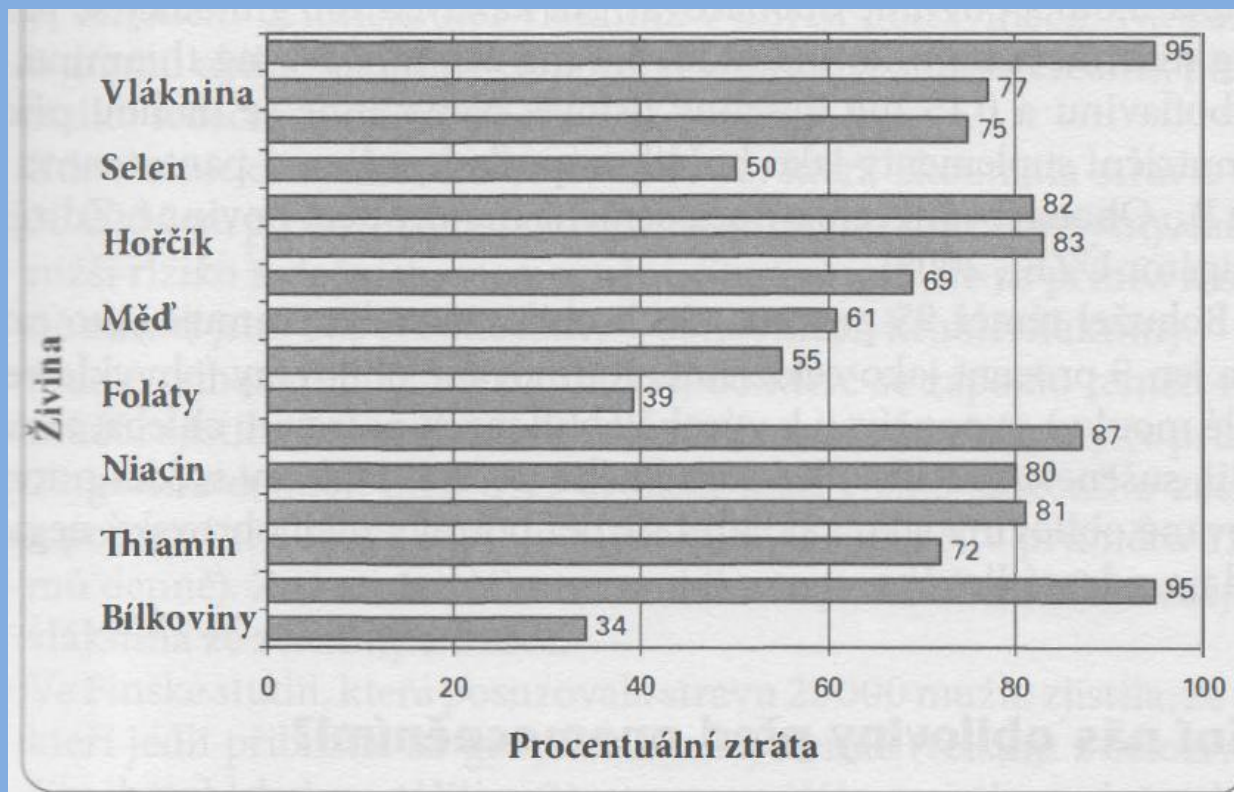


Dietetická opatření pro snížení rizika rozvoje civilizačních chorob

1) snížit zastoupení živočišných potravin (maso, mléko, vejce) v jídelníčku – cholesterol, nasycené tuky, okyselování organismu, znečišťující látky, absence vlákniny, antioxidantů a některých vitaminů,

2) minimalizace konzumace rafinovaných obilných výrobků (pečivo a ostatní výrobky z bílé mouky) – výživová nedostatečnost, okyselování organismu, nedostatek vlákniny a riziko rozvoje diabetu

Procentuální ztráta živin při výrobě bílé mouky



Bílkoviny	34	66	Foláty	39	61	Selen	50	50
Vitamín E	95	5	Kyselina panthotenová	55	45	Zinek	75	25
Thiamin	72	28	Měď	61	39	Vlákna	77	23
Riboflavin	81	19	Železo	69	31	Fytochemikálie	95	5
Niacin	80	20	Hořčík	83	17			
Vitamín B ₆	87	13	Mangan	82	18			

Zdroj: MELINOVÁ, V., DAVISOVÁ, B.: Průvodce (začínajícího) vegetariána

3) minimalizace konzumace sladkých pochutin a výrobků z rafinovaných cukrů – diabetes, skryté tuky, prázdná energie

4) pravidelná konzumace čerstvého ovoce a zeleniny – vitaminy, ochranné fytochemikálie, vláknina

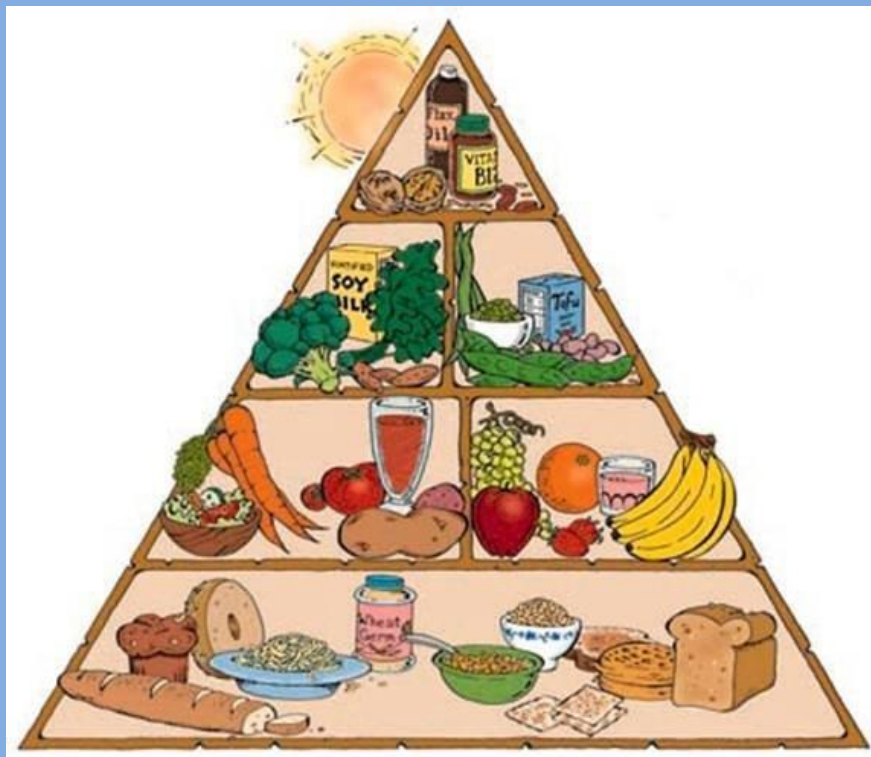
5) pravidelná konzumace luštěnin a celozrnných obilovin – vláknina, minerály, bílkoviny, antioxidanty

6) minimalizace průmyslově zpracovávaných potravin a fastfoodových jídel v jídelníčku – škodlivá aditiva, nebezpečná éčka, skryté tuky a soli

7) zlepšení pitného režimu – množství, rozložení během dne, škodlivé nápoje

Cesta k úspěchu

Co možná největší zastoupení co možná nejméně zpracovávaných rostlinných potravin v jídelníčku.



Sestavování zdravějších pokrmů

Dva způsoby:

- 1) Sestavování nových jídel – s použitím běžných i alternativních rostlinných surovin
- 2) Tvorba zdravějších rostlinných obdob klasických receptů – s využitím zdravějších rostlinných alternativ potravin a produktů racionální výživy



Suroviny a jejich použití

Dvě skupiny:

1) Klasické celé rostlinné potraviny (přílohy i součásti pokrmu) – obiloviny, luštěniny, zelenina, ovoce...

2) Speciálnější produkty racionální výživy – celozrnné alternativy rafinovaných produktů, alternativy masa, mléka a mléčných produktů...



Obiloviny

- kromě klasických druhů (pšenice, ječmen, žito, oves) i ostatní druhy (rýže, jáhly, pohanka, kukuřice...- bezlepkové obiloviny)
- řada výrobků s rozmanitým způsobem použití (kuskus, bulgur, pohanková lámanka, polenta...)
- celozrnné obilné výrobky – mouky, těstoviny, pečivo, knedlíky...



Luštěniny

- čočka, červená čočka, hrách, fazole, cizrna, mungo, sója...
- rozmanitý způsob použití – kaše, karbanátky, placky, pomazánky, do směsí a salátů
- opatření snižující nadýmavé účinky



Ovoce a zelenina

- čerstvé i tepelně zpracované (tepelné zpracování co nejvíce zachovávající výživové hodnoty)
- použití dle sezónnosti a dostupnosti
- rozmanitá škála a doplněk méně známých druhů (např. avokádo)



Rostlinné alternativy mléka a mléčných výrobků

- široká škála výchozích surovin (oves, mandle, rýže...)
- sušená i tekutá mléka, smetany, jogurty, sýry, tvarohy
- chuť i použití v kuchyni totožné



Rostlinné alternativy masa

- sójové maso, tofu, seitan, tempeh, robi, klaso...
- rostlinné alternativy zpracovaných masných výrobků – paštiky, párky, salámy...
- všechny tyto suroviny dobře přijímají způsob ochucování



Ořechy, semena, oleje

- v celé formě jako samostatná pochutina nebo přídavek do pokrmu (pečivo, směsi, zdobení)
- ořechová másla (samostatně nebo součást pomazánek)
- oleje z těchto plodin jako přídavek např. do salátů



Šetrnější postupy v kuchyni

- 1) Tepelné úpravy minimalizující ztráty živin –** vaření v páře, blanšírování...
- 2) Správně zvolené druhy tuků pro tepelnou úpravu –** v závislosti na kouřovém bodu, úprava potravin bohatých na vit. rozpustné v tucích
- 3) Ochucování bez zvýrazňovačů chuti a přebytku soli –** bylinky, kořenící směsi, marinády
- 4) Maximální nahrazování rafinovaného cukru v pokrmech –** rostlinné sirupy, využití ovoce, přírodních sladidel (stévie)

Děkuji za pozornost

Kontakt:

Ing. Jan Juráš – Ekoporadna při Šmidingerově knihovně,
Husova 380, Strakonice

jan.juras@knih-st.cz, 380 422 721, 721 658 244

- bezplatná konzultace, hubnoucí, zdravotní jídelníčky...



Ekoporadna při Šmidingerově knihovně

vás srdečně zve na:

"Kurz zdravého veg(etari)ánského vaření"



KDY: úterý 14. února od 18 hod. - „Pokročilí“

čtvrtek 16. února od 18 hod. - „Začátečníci“

KDE: *cvičná kuchyňka* **ZŠ Povážská** (Nad školou 560, Strakonice)

Kurzy probíhají 1x měsíčně do května, hlásit se je možné na každý zvlášť. „Začátečnické“ lekce jsou určeny pro ty, kteří kurzy v minulých letech nenavštěvovali.

Přijďte rozšířit své kulinářské obzory o potraviny a pokrmy z oblasti zdravé a bezmasé kuchyně. Kurzy budou doplněny teoretickým povídáním o surovinách a postupech zajímavých nejen pro vegetariánskou kuchyni.

Kurzy povede Ing. Jan Juráš z Ekoporadny strakonické Šmidingerovy knihovny.

Z důvodu omezené kapacity hlase svoji účast předem na:

jan.juras@knih-st.cz nebo 721 658 244.